



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	12:30~ 絵画会 13:00~ まちともカフェ オレンジサロン	13:00~ コーラスにじいろ	9:30~ 元気アップ体操 10:30~ 元気アップ体操OB会 10:30~ 健康体操 13:00~ 手談サロン	10:00~ もくもくひろば 13:00~ 囲碁愛好会 13:30~ うたごえサロン	10:00~ 赤ちゃん教室 13:00~ 手談サロン	10:00~ 体操ひろば
8	9	10	11	12	13	14
	10:00~ 霧サボ手芸班 12:30~ 絵画会 13:00~ まちともカフェ オレンジサロン	10:00~ 談和会	9:30~ 元気アップ体操 10:30~ 元気アップ体操OB会 10:30~ 健康体操 13:00~ 囲碁キャンパス 手談サロン	13:00~ スケッチ水彩画 13:00~ 囲碁愛好会	①9:15~ ②10:30~ 健康体操 13:00~ 手談サロン	10:00~ 体操ひろば
15	16	17	18	19	20	21
	10:00~ 霧サボ手芸班 12:30~ 絵画会 13:00~ まちともカフェ オレンジサロン	13:00~ コーラスにじいろ	9:30~ 元気アップ体操 10:30~ 健康チェックの日 13:00~ 手談サロン 14:00~ 青春と浪漫を歌う会	12:00~ 会食会 13:00~ 囲碁愛好会 14:00~ まちともカフェ オレンジサロン	①9:15~ ②10:30~ 健康体操 13:00~ 手談サロン	10:00~ 体操ひろば
22	23	24	25	26	27	28
	休館日	9:30~ 自然を楽しむ 散策の会 10:00~ 談和会	9:30~ 元気アップ体操 10:30~ 元気アップ体操OB会 10:30~ 健康体操 13:00~ 囲碁キャンパス 手談サロン	10:00~ もくもくひろば 13:00~ ぬりえアート 13:00~ 囲碁愛好会	①9:15~ ②10:30~ 健康体操 10:00~ 朗読会 13:00~ 手談サロン 13:30~ 医療相談	10:00~ 体操ひろば
29	30					

事業に関するお問い合わせは
霧が丘地域ケアプラザ
920-0666

作成後に変更になる場合があります。詳しくは霧が丘地域ケアプラザまでお問合せ下さい。<2018年3月14日現在>

隔月発行

平成30年
4月号
Vol.61

霧が丘

ケアプラザ通信

発行：横浜市霧が丘地域ケアプラザ 発行責任者：小林伸子 電話：045-920-0666 FAX：045-922-6611
住所：〒226-0016 横浜市緑区霧が丘3-23 開館時間：平日・土曜日9時~21時 日曜日9時~17時
休館日：毎月第4月曜日（祝日の場合は翌火曜日）休館日は施設メンテナンスを行っておりますが相談業務（9時~17時）は通常通り承ります。その場合は電話連絡の上、北門からお入りください。

おかげさまで **横浜市霧が丘地域ケアプラザは4月で満10年を迎えました！**

横浜市地域ケアプラザは、地域の活動交流拠点、保健福祉の相談窓口として設置されている公共施設です。おかげさまで、年間約21,000人にご利用いただくようになりました。平成30年度から5年間の第3期も、私共が指定管理者として運営させていただくことになりました。皆様に改めてご報告するとともに、これからも身近な施設としてご利用いただけるよう、一層努力してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

社会福祉法人 奉優会
横浜市霧が丘地域ケアプラザ所長 小林伸子

ケアプラザからのお知らせ

MAP 自然を楽しむ散策の会

『霧が丘たからものマップ』を使って、霧が丘を散策します。いつもと違う霧が丘が発見できるかも！

日 時：4月24日（火）9:30集合
集合場所：霧が丘地域ケアプラザ2階
定 員：20名（先着順）
対 象：地域にお住いの方
参加費：100円
申込み：4月22日（日）まで
※窓口のみで受付

参加者募集中！

健康チェックの日
毎月第3水曜日に開催！

【4月の内容】

- 計測（身長、血圧、握力、腹囲、体組成測定）
- 血管年齢測定
- 健口チェック（お口の機能チェック）**NEW**

日 時：4月18日（水）
10:30~11:30受付

参加費：無料
申込み：不要

パパカカカタタ

＜お問い合わせ＞
電話：920-0666 担当：深町

はるかぜコンサートを開催しました！

3月11日(日)、毎年恒例の「はるかぜコンサート」を開催しました。皆さん、日頃の活動の成果を発揮されていました。そして、たくさんの方にお越しいただき、終始温かな雰囲気で開催することができました。出演団体の皆さま、コンサートのお手伝いをしてくださったボランティアさん、お越しいただいた皆さま、本当にありがとうございました。



スクエア・コスモス



霧フライッぽ



My DO



霧が丘地区社協 朗読会



女声合唱「すみれ」



霧が丘フラ「レフア」



ハッピー・ハーモニクス



女声コーラス「にしじろ」



コーヒーコーナーも大人気でした♪



記念撮影用のエリアを設置！

地域交流くんが決定しました

2月19日(月)～23日(金)、緑区役所1階でコーディネーターハウスが開催され、募集していた地域交流のキャラクター、「地域交流くん」が決定しました！

2月20日(火)は霧が丘のボランティアの方たちのご協力で「抹茶カフェ」を出店。準備していた抹茶が完売しました。



最優秀賞に選ばれた作品です！



地域交流くん

霧が丘デイサービスの様子

デイサービスのイベントをご紹介します！2月3日の節分には、もちろん「豆まき」を実施！職員がひと肌脱ぎ、体を張りました！皆さんのパワーで、見事に鬼は退散しました。



《お問い合わせ》

電話：920-2020 相談担当：西川

霧が丘デイサービス

検索



霧が丘地域ケアプラザホームページURL

<http://www.kirigaoka.foryou.or.jp>

霧が丘地域ケアプラザ協力医
よしだ健康ケアクリニック院長 吉田保男

Dr.よしだの健康コラム

「オレンジガイド

(横浜市版認知症ケアパスガイド)」

誰でも住み慣れたまちでいつまでも暮らし続けたいものですが認知症は、原因となる病気の進行とともに状態が変化するため、その状態に応じて適切な支援を受けることが重要とされます。

どの時期にどのような支援が必要になるか、認知症の状態に応じたサービスや相談機関などの流れを示したリーフレットである「認知症ケアパスガイド」が認知症の方やご家族への説明に利用されています。特に横浜市版ケアパスガイドは「オレンジガイド」と呼ばれ認知症かな、と感じた時と診断を受けた時にどこに相談すればよいか、どのような制度が使えるか、などがまとめられています。ガイドには相談窓口として大きく次のように8項目に分類されています。

- ①総合的な相談(お近くの医療機関や介護など)→地域包括支援センター(地域ケアプラザ内) または区役所の高齢・障害支援課
 - ②介護方法や介護に関する悩みや心配事の相談→よこはま認知症コールセンターまたは若年性認知症コールセンター
 - ③介護者の交流、情報交換→認知症の人と家族の会神奈川県支部
 - ④受診先について→かかりつけ医、専門医療機関、横浜市認知症疾患医療センター
 - ⑤お金の管理や成年後見制度→緑区社会福祉協議会あんしんセンター
 - ⑥消費者被害等(「訪問販売」や「送り付け商法」などによる被害) →横浜市消費生活総合センター、悪質商法110番
 - ⑦運転免許等(自主返納)→神奈川県警察運転適性サポートダイヤル、神奈川県警察本部交通部運転免許本部免許課
 - ⑧介護サービスの利用者負担の軽減→区役所保険年金課
- また霧が丘地域ケアプラザの事業として閉じこもり予防、生きがいのサロンの事業である「まちともカフェ」や、認知症の方やご家族のために「オレンジカフェ」が定期的で開催されています。まずはカフェに参加することが人と人がつながるきっかけとなり悩みや問題の解決につながることでしょう。

以上